これだ！快感防災テク

2012年12月19日放送

今回の番組について

「12月だからこそはじめたい！」防災テクニックを大特集。なぜか自然にやりたくなっちゃうガッテン流「防災の極意」を大公開。
やらなくちゃ！と誰もが分かっているのに、なかなか進まない地震対策。東日本大震災を経験してもなお、必要な対策が進まないのはなぜか？その原因は人間の心に潜む「ある傾向」にあった。
番組ではこうした人間の心理に大注目！日本最大の地震の実験施設、E−ディフェンスでの映像を見たあと、主婦たちが一斉にとった不思議な行動とは？ これまで全く地震への対策をやってなかったおじさんが、突如、防災マニアに大変身した原因とは？
ユニークな実験であぶりだしたガッテンならではの「思わずやりたくなる快感防災テクニック」。
これで安心して年が越せる！

番組ディレクターのひとこと

防災は「楽しみながらやる！」時代

東日本大震災で被災されいまだに苦しい生活を強いられている方々、改めてお見舞い申し上げます。
大震災からもうすぐ2年、全国の人々があれほど辛い思いをしたというのに、日本はもう次の巨大地震の心配をしなくてはならない時期に来ています。いま、専門家や行政、ボランティアの方々が懸命に備えの必要性を訴えています。
ガッテンでも、ガッテンならではのやり方で皆様にオススメできる方法はないものかと取材を続けました。そうして行き着いたのが、「これからの時代、防災は眉間にしわを寄せなが

らやるものではなく、気持ちよく続けるもの」という、従来とは少し違った観点です。番組が、皆さんの大切な人を守るきっかけになれば幸いです。

ショック！怖い思いをしても地震対策が進まない

NHKが全国およそ3千世帯を対象に行った世論調査（2011年12月）によると、東日本大震災以降に行った地震対策として最も多かったのは「懐中電灯の準備」。次いで多かったのは「何もやっていない」という驚くべき回答で した。なぜそういう結果になったのか、この謎を解き明かすべく実験を行いました。東京近郊に住む12人を集め「いまあなたの住む町＝東京で巨大地震が起こ ると、どれだけひどい被害が出るか」というビデオを制作し、集中できる環境で見てもらいましたが、結果はさんたんたるもの。ビデオを見た直後は「対策しなきゃ！」という気持ちが一様に高まりましたが、実際に何らかの対策をした人は12人中3人にとどまりました。

世論調査とこの実験から言えることは、「人間は自分の命を脅かす」情報を与えられても、身を守る行動には繋がらないということ。これには「楽観バイアス」という人間特有の心の作用が影響しているものと考えられます。人間は自らの行動性を高めるために、自分が死ぬ姿をうまく想像することができない特性を持っており、そのために地震の被害の情報を与えられても、それを自分のこととして、うまく認識できないのです。怖い映像を見た直後は対策の必要性を感じても、数日後には、その意識が薄まってしまうのは、この心理の影響と考えられます。

ダブルショック！対策の優先順位が反対

先述の世論調査は、もうひとつ驚くべき重要な結果を示していました。地震発生の瞬間に命を守る対策であるはずの、「家具・家電の転倒防止」「住宅の耐震化」が、その他の地震対策と比べて、大きく遅れをとっていることが分かったのです。
※その他の対策とは、「避難場所の把握」や「非常用持ち出し袋の準備」など。

地震の揺れそのもので多くの人が亡くなった阪神淡路大震災。およそ5千人が「家屋・家具の下敷き」となり亡くなりました。これは死因全体の8割にあたります。

地震対策として真っ先に行うべきは、言うまでもなく、発生の瞬間に死なないことです。
地震対策の専門家の間では、防災の優先順位として、最優先は「家具・家電の転倒防止」と「住宅の耐震化」、その次に「備蓄」とされています。

※住宅の耐震化は、地震で死なないためには不可欠な対策ですが、今回のガッテンは、まずできることから始めてほしいとの思いから、「家具・家電の転倒防止」を最優先で行うことをオススメしています。

ついつい対策できちゃう作戦 あるものを見るだけ

日本最大の地震の実験施設、兵庫県にある「E−ディフェンス」。ここでは過去に実際に起きた地震の揺れを再現し、有効な地震対策を探っています。ここで家具の転倒防止の有効性を確かめる実験映像を見せてもらいました。ホームセンターで一般的に売られている家具固定グッズを使うだけでも、効果は抜群。対して家具固定をしない場合は、食器棚がものすごい勢いで倒れるなどで、室内がめちゃくちゃになりました。

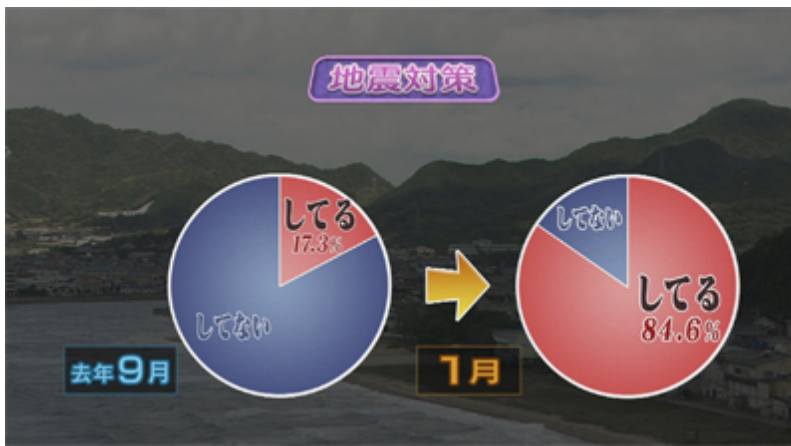
※画像提供　防災科学技術研究所

番組では、同じ映像を一般の人たち30人に見てもらいました。怖い映像を見ただけで人が行動しないのは、前述のとおりです。ところが、一部の人たちだけが試写会終了後、急いでホームセンターへ地震対策グッズを買いに行きました。この一部の人とは、実験の映像と併せて、あるものを見た人たちだったのですが、それは一体？

実はあるものとは、「自分の子どもの写真」です。
一部の人は屋内で家具が倒れる危険な映像、家具固定の有効性を表す映像を見る際に、もし、その部屋に自分の子どもがいたらどうなるかを想像しながら見たのです。自分の子どもを助けたいという心理が、その人たちをホームセンターに向かわせる動機となったのです。

人間は自分の命の危険を示す情報には、なかなかピンと来ませんが、大事な人の命がかかると話は別で、敏感になります。地震対策を進めるためには、大事な人のためにと心がけることが有効なのです。

地震対策があっという間に進んだ町

大事な人の命を守りたい、この視点で地震対策が一気に進んだのが、香川県三豊市にある仁尾小学校です。
去年9月の時点で、地震対策をしている家庭は2割にも満たなかったのに、その4か月後には、対策したという家庭が8割以上に増えています。

これには仁尾小学校の「防災教育のやり方」が大きく影響しています。学校では2学期までの間に、子ども達に対してしっかり防災教育をします。大事なのは12月というタイミング。冬休みになると、しっかりと知識を蓄えた子ども達が各家庭で地震対策の重要性を訴えます。「私の命を守って。私も手伝うから」と言われた親は、対策をしないわけにはいきません。大掃除の時期も重なり、家具の固定は一気に進みました。
子どもが主役となって防災を前に進める、この考え方は防災の世界では最先端です。仁尾小学校以外の地域でも子どもが主体となって、防災が進んだ地区はいくつかあります。

ついやりたくなる地震対策、きっかけはたまたま？

徳島県鳴門市にある「家具転倒防止モデルハウス」。冷蔵庫やタンス、食器棚など、ありとあらゆる家具が固定されています。 家主のAさんは3年前から自宅を開放し、近所の人たちを招いて、家具固定の重要性を説いています。さらに、希望者がいれば、地元の自主防災会の仲間とと もにその家に出向き、ボランティアで家具の固定をしています。

そんなAさん、こうまで家具固定にのめり込んだきっかけは、実は「たまたま」。
親切な近所の方が、たまたまAさんの自宅の家具を固定してくれたことが契機となって、自分も開眼し、人に勧めるようになったというのです。

本当にそんなことが起こりうるのか？
ガッテン隊もAさんにならって、いままで対策してなかった家庭に出向いて、家具を固定してみました。1週間後、様子をうかがうと、番組がきっかけで今回たまたま家具の固定をした人たちが、一様に「気持ちがいい」と言います。一度得た安心は手放したくないというのです。それどころか、自らが率先して、対策を行うまでに成長していました。

きっかけは何であれ、なにかひとつ、家具を固定することが、その人の防災力を飛躍的に高めるのです。

冷蔵庫を固定するには？

冷蔵庫を壁に固定する専用のバンドなども売られていますが、今回は壁に穴をあけない「金具＋粘着性のマット」を使う方法を採用しました。金具は幅5cm程度のL字金具を2つ、皿ネジでとめ、これに粘着マットをつけます。粘着マットは床側と冷蔵庫側、2つの側面につけ、固定します。
※床や冷蔵庫がホコリなどで汚れていると、粘着の力が弱まります。ご注意を。

粘着マットを床面と冷蔵庫側の面に。

左右に2か所ずつ。

今回のお役立ち情報

東日本大震災後の家庭の地震対策、何が問題？

NHKが全国およそ3千世帯を対象に行った世論調査（2011年12月）。東日本大震災以降に行った地震対策を聞くと、驚くべき結果を示していました。地震発生の瞬間に命を守る対策であるはずの、「家具・家電の転倒防止」「住宅の耐震化」が、その他の地震対策と比べて、大きく遅れをとっていることが分かったのです。

- その他の対策とは、「避難場所の把握」「非常用持ち出し袋の準備」など。

地震の揺れそのもので多くの人が亡くなった阪神淡路大震災。およそ5千人が「家屋・家具の下敷き」で亡くなりました。これは死因全体の8割にあたります。

地震対策として真っ先に行うべきは、言うまでもなく、発生の瞬間に死なないことです。
専門家の間では、防災の優先順位として、最優先は「家具・家電の転倒防止」と「住宅の耐震化」、その次に「備蓄」とされています。

- 住宅の耐震化も、地震で死なないためには不可欠な対策ですが、今回のガッテンは、まずできることから始めてほしい思いから、「家具・家電の転倒防止」を 真っ先に行うことをオススメしています。

家具の固定、なかなか自分でできないという人は？

タンスや食器棚を丈夫にとめたい場合、金具を使う方法が最も安く丈夫です。
金具にはいくつかの種類がありますが、大事なのは、壁側の梁(はり)の位置を見定めて固定すること。

- 自治体によっては、ボランティアを紹介してくれるケースもあります。
- 有償ですが　シルバー人材センターや工務店で頼むこともできます。

家具の固定、壁や家具に穴を開けたくないという人は？

壁や家具に穴を開けることに抵抗がある人は金具を使わず、それ以外の固定グッズの「合わせ技作戦」がオススメです。

※それぞれを単体で使うよりも　組み合わせた方が丈夫さがグーンとアップ。金具に近い強度になります。

1. 家具の下に入れる「転倒防止マット」と「家具の上を固定する粘着器具」。
2. 同じく「転倒防止マット」と「突っ張り棒」。
    - 組み合わせが向かない器具もあるので、それぞれのグッズの取扱説明書をよく読んでください。

粘着性の器具

転倒防止用のマット